

ATT MÖTA UTMANINGAR MED

Flexibilitet

Temat för detta nummer är Omställning - Inställning. Under denna historiska epok vi nu lever i, mitt i en pandemi, har vi nog alla behövt både ställa om och jobba med vår inställning till det som sker och den ovisshet vi lever i. En av våra nya styrelsemedlemmar i SIPF, Stefan Holmström, leg. psykolog, docent och universitetslektor i psykologi vid Umeå universitet, ger oss en introduktion till temat och även råd hur vi kan möta utmaningar på ett bra sätt.

TEXT: Stefan Holmström FOTO: Umeå universitet

Den pandemi som världen just nu upplever påverkar oss alla. Idrottare på elitnivå upplever osäkra tider då få händelser genom historien har påverkat genomförandet av de olympiska spelen såsom covid-19. Det är bara de två världskrigen som gjort att spelen tidigare ställts in samt politiska bojkotter vilket fått till följd att länder uteblivit från spelen. Nu är det inte bara de olympiska spelen som påverkas utan även många andra mästerskap och tävlingar som antingen flyttas fram eller som ställs in helt. Att mästerskap och tävlingar flyttas eller ställs in är något som påverkar den aktives liv på flera olika sätt och på olika nivåer. Säsongs- och träningsplanering förändras och från att träna tillsammans med andra aktiva och under ledning av tränare till att möta stängda träningsanläggningar, reserestriktioner och i vissa fall även leva i isolering är en ny och annorlunda situation. Elitidrottare lever i mångt och mycket ett inrutat vardags-

liv vilket styrs av träning, återhämtning, resor och för många även studier eller arbete. Det är träningsplanering och studie-/arbetsschema som styr den aktives vardag med vad som skall göras och ofta också när och var. Pandemin har hastigt gjort säsongsupplägg och träningsplaneringar inaktuella och osäkerheten kring om och när mästerskap och tävlingar kommer att ske gör ny planering svår. Inom varje idrott finns det olika inslag av osäkerhet, det kan exempelvis vara väder eller motståndares taktik. Detta är något som idrottaren tränar på att möta och hantera vilket de oftast gör på ett konstruktivt och bra sätt. Utmaningen i det aktuella läget är annorlunda ur det perspektivet att idrottare är vana att sätta mål, planera och träna för att uppnå det uppsatta målet. I och med pandemins intrång så har målet hastigt och mindre lustigt försvunnit eller



Stefan Holmström, leg. psykolog, docent & universitetslektor.

skjutits in i en oviss framtid. För de flesta så blir det ingen större inverkan, det finns en vana att förändra mål, säsong- och träningsplanering utifrån att de blivit skadade eller att resultaten inte blivit de önskade. Däremot finns det aktiva som exempelvis är i slutet av karriären och vilka ser det här mästerskapet som det sista stora målet och avslutningen på karriären. Här kan det bli en utmaning för om personen ska fortsätta ytterligare ett år eller avsluta karriären.

Det är naturligt med exempelvis oro, besvikelse, frustration, självtvivel och stress

Oavsett vilken nivå idrottaren är på eller var i karriären den aktive befinner sig så finns det många olika tankar, känslor eller tidigare erfarenheter som kan dyka upp under den aktuella covid-situationen. Det är naturligt med exempelvis oro, besvikelse, frustration, självtvivel och stress, det behöver inte alltid handla om idrottandet eller om dem själva utan kan handla om exempelvis närståendes hälsa och säkerhet. Det kan som sagt vara många olika tankar som dyker upp, exempelvis: "Vad otäckt, tänk om jag eller någon jag bryr mig om blir sjuk! Vad kommer hända nu? Hur blir det nu med mitt träningsupplägg? Kommer jag kvala in nästa gång? Varför ska det drabba mig, jag har alltid otur? Vad orättvist...? Får jag ett nytt kontrakt?". Den här typen av tankar kan fånga oss och de gör att vi blir mer självmedvetna, vilket föder ännu fler av dessa tankar. Risken är att det blir en tankespiral som man fastnat i. Att börja resonera med tankarna och hitta lösningar är en strategi, en annan strategi är att försöka kontrollera och styra tankar och känslor. Det kan handla om att försöka stoppa jobbiga eller oönskade tankar och känslor.

Den ironiska processteorin (Wegner, 1994) har visat att de olika aktuella strategierna fungerar endast kortsiktigt och att konsekvensen blir att tankarna återkommer starkare, dvs individen får mer av det som den ville bli av med. Ett alternativt förhållningssätt gentemot tankar, känslor och fysiologiska påslag som upplevs som jobbiga och svåra är att använda metoder som utgår ifrån Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). När individen fastnar och använder strategier som handlar om att kontrollera och lösa det som står utanför individens påverkansmöjligheter, då finns det risk att vår beteendepertoar begränsas med följd av att vi upplever färre möjligheter och lösningar på de utmaningar vi står inför. Pågår detta över en längre period kan det påverka den psykiska hälsan (exempelvis med ångest- och depressionsepisoder) men även prestation och motivation. Syftet med ACT är att öka individens flexibilitet att möta de utmaningar som individen upplever. Intresset för ACT har ökat inom idrott (se exempelvis Henriksen, Hansen, & Hvid Larsen, 2019) under de senaste åren som en modell för att arbeta både med hälsa och med prestationsförbättring. Fyra övergripande processer inom ACT-modellen som har till syfte att hjälpa individen att öka sin flexibilitet är att öppna upp, närvaro, vad är viktigt och att agera.

ÖPPNA UPP

Öppna upp är det första steget och kan också upplevas som det mest utmanande steget. För här handlar det om att träna på att öppna upp för svåra tankar, känslor och fysiologiska påslag. Att få mer av det som jag inte vill ha, är för många en provocerande tanke. Det är inte ovanligt att funderingar som "Hur ska det bli? Det kommer inte att gå! Jag vill inte ha mer, utan mindre av de jobbiga tankarna". Det är rimligt att tvivel dyker upp, men att springa ifrån jobbiga tankar och känslor har inte fungerat. Strategin har visat sig kunna ha motsatt effekt och det som man vill bli av med kommer tillbaka och i värsta fall också kommer det tillbaka starkare. Istället vill vi öppna upp och göra plats för tankar, känslor

och andra obekväma upplevelser. Det kan upplevas som varken trevligt eller logiskt att göra det, syftet är inte att ge upp inför det som är jobbigt eller att det skall få ta över kontrollen. Syftet med att öppna upp ur ett ACT-perspektiv är att du skall kunna ha jobbiga tankar och känslor utan att fastna i dem. Meningen är att lära sig att kunna ha en tanke och ändå kunna prestera sitt bästa, exempelvis ha tanken om att "jag kommer att misslyckas och ändå gå ut och göra mitt bästa". Jobbiga tankar och känslor skall med på vägen, de är inte fiender som skall bekämpas först och sedan så kan vi göra det som är viktigt för oss i stunden. Nu räcker det inte bara att veta detta, utan det handlar om att träna på att öppna upp för det som är svårt. Ett sätt att öva är att hälsa på jobbiga tankar och känslor när du noterar dem och välkomna dem, exempelvis "Hej nervositet, roligt att du ska med i dag!".

NÄRVARO

Att utveckla färdigheter i att öppna upp för svåra tankar och känslor är centralt. Om kampen att kontrollera och hantera tankar och känslor inte längre tar all energi så kan du lägga fokus på det som är viktigt, dvs vara här och nu och göra det som kräver din uppmärksamhet i den aktuella situationen. Vara här och nu är en färdighet som även den är träningsbar, exempelvis genom att fokusera på andningen. Vad noterar du? Känslan i olika delar av kroppen under in- och utandning? Skillnaden på lufttemperaturen när luften går in respektive ut ur näsa? Ett annat sätt att fokusera är på våra fem sinnen: känseln, hörseln, synen, lukten och smaken. Öva på att notera vad som händer runt omkring dig. Exempelvis: Vad kan du se? Vad kan du höra? Vilka ljud kan du urskilja? Och vad kan du lukta? Själva svaren är inte det viktigaste, utan det som är centralt i övningen är att fokusera på de olika sinnen observationer. Det här är två exempel på sätt att öva sig att ta sig tillbaka till här och nu, och inte leva i tankevärlden. Detta är en grundläggande färdighet för att kunna möta och hantera de utmaningar som finns framför dig här och nu, men också utmaningar i livet i största allmänhet.

VAD ÄR VIKTIGT?

Att stanna upp och fundera kring frågor som: *Varför gör jag det jag gör? Hur kommer det sig att jag har satt de mål som jag har gjort? Varför utsätter du dig för svåra och stressiga situationer i träning och tävling. När allt kommer omkring, hur kommer det sig att du gör det du gör?* Du skulle kunna göra något annat, men du fortsätter att sträva mot målet för det finns något som är betydelsefullt för dig. Den aktuella världssituationen med pandemi påverkar många idrottares mål, så det kan vara bra att stanna upp och fundera. Vad är meningen med det vi håller på med? Att stanna upp och återknyta till varför just de här målen är viktiga. För i värderingarna som ligger bakom målen finns drivkrafterna och motivationen. Just att återvända till bakomliggande drivkrafter kan ge ny kraft och motivation i osäkra och utmanande tider.

AGERA

Nu är vi framme vid det viktigaste, för de tidigare processerna har lagt grund för det här steget. Nu är det upp till dig att agera i riktning mot dina värderingar och de mål som är knutna till dem. De tidigare processerna ligger till grund för att kunna ta små och stora steg i riktning mot valda livsvärden vilket syftar till att bredda beteendepertoaren.

REFERENSER

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. (Eds.). (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. New York: Routledge. doi: 10.4324/9780429435232

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

SKAFFA DIG HJÄRNKOLL BLI MEDLEM I SIPF!

SIPF bildades 2000 och är en intresseförening för svensk idrottspsykologi. Enklaste sättet att bli medlem är att betala årsavgiften till bankgiro 5377-0392.

PRIVATPERSON: 250 KR/ÅR

STUDERANDE: 150 KR/ÅR

ORGANISATION/FÖRETAG: 400 KR/ÅR

Mer information om föreningen och fördelarna med medlemskapet finner du på www.svenskidrottspsykologi.se

SIPF:S STYRELSE

ORDFÖRANDE

Ulrika Billme
billme.ulrika@gmail.com

VICE ORDFÖRANDE

Arne Edvardsson
arne.edvardsson@hh.se

SEKRETERARE

Louise Sonne Schjellerup
sonne.mindpowers@gmail.com

SUPPLEANT

Åsa Mattson
asa.mattson@crowmountain.com

SUPPLEANT

Emil Andersson
emil@peakofmind.se

LEDAMOT

Stefan Holmström
stefan.holmstrom@umu.se

LEDAMOT

Susanne Wolmesjö
susanne.wolmesjo@gih.se

LEDAMOT

Kristian Fritzon
fritzon.kristian@gmail.com

LEDAMOT

Karin Hägglund
karin@karinhagglund.com